

*университета в целях повышения его конкурентоспособности среди ведущих мировых научно-образовательных центров (№17.9783.2017/8.9.).*

## **ОСОБЕННОСТИ ХРОНОТРОПИИ СЕРДЦА У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Миллер Арнольд Гейнрихович, Комарова Алёна Дмитриевна,

Зиятдинова Нафиса Ильгизовна

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия,  
[arnold\\_17@mail.ru](mailto:arnold_17@mail.ru)

У спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, а именно бегунов на средние дистанции, особую роль в достижении спортивного мастерства играет состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности. При рассмотрении показателей сердечно-сосудистой системы необходимо учитывать целый комплекс изменений, состоящих из отдельных её звеньев.

По этой причине целью исследования явилось изучение хронотропии сердца у бегунов на средние дистанции.

### **Методы и организация исследования.**

Объектом исследования являлись нетренированные юноши и юноши, систематически занимающиеся бегом на средние дистанции и имеющие спортивный разряд не ниже 1 взрослого. Возраст исследуемых 17-18 лет.

Исследование проводили до физической нагрузки, в состоянии покоя, и после, регистрируя при этом восстановительный период в течение 5 минут. В качестве физической нагрузки был использован Гарвардский степ-тест.

Все полученные нами результаты обрабатывали общепринятыми методами математической статистики с определением достоверности по критерию Стьюдента (t-критерий).

### **Результаты и их обсуждение.**

Полученные результаты показали, что значения ЧСС в покое у бегунов на средние дистанции в возрасте 17-18 лет ниже нормы, характерной для нетренированных лиц. Так же мы видим, что восстановление у юношей, систематически занимающихся бегом на средние дистанции, приходится на 3-ю минуту восстановительного периода, а у нетренированных юношей восстановление происходит только к 5-ой минуте.

Анализ полученных данных указывает на брадикардию тренированности, что свидетельствует об экономизации функций сердца спортсменов. Данные показатели свидетельствуют о том, что бегуны на средние дистанции характеризуются высоким уровнем функционального состояния и их сердечно-сосудистая система имеет больший потенциал для выполнения высоких физических нагрузок.